

Paghahanda para sa mga sakit sa init at magkaroon ng isang malusog na tag-init

Ang mga sanggol at maliliit na bata ay madaling masunog kung patuloy silang nakakatanggap ng mainit na init dahil sa kanilang sinsitibong balat at mahusay silang sumisipsip ng init dahil sa kanilang mataas na metabolismo, habang ang kanilang kakayahang kontrolin ang temperatura ng katawan ay mas mababa kaysa sa mga nasa hustong gulang, kaya kahit na medyo mainit ito ay malamang na pawisan sila nang husto at ma-dehydrate. Gayundin, mahalaga para sa tagapag-alaga na maingat na obserbahan ang kalagayan ng bata dahil mahirap para sa mga sanggol at maliliit na bata na makilala at maipahayag ang init o pagkauhaw sa kanilang sarili. Mangyaring sumangguni sa impormasyon sa ibaba at magkaroon ng isang malusog na tag-init para sa iyong pamilya.



Ano ang sakit sa init?

isang kondisyon na dulot ng matagal na pagkakabilad sa sikat ng araw (lagnat, pagkapagod sa init, pag-init ng ulo, pagkahilo sa init, edema sa init, pantal sa init, atbp.)



Ano ang mga sintomas ng sakit sa init?

Sakit ng ulo, pagkahilo, pananakit ng kalamnan, pagkapagod, pagkawala ng malay, atbp
* Kung hindi nababantayan, ang iyong buhay ay maaaring nasa panganib

First Aid para sa Mga Sakit sa Init, Gawin Ito!

pag may malay	pag walang malay
Lumipat sa isang malamig na lugar	119 magtawag ng paramedic
▼	▼
Maluwag ang iyong damit, Palamigin ang iyong katawan	Lumipat sa isang malamig na lugar
▼	▼
Pag-inom ng tubig	Maluwag ang iyong damit, Palamigin ang iyong katawan
▼	▼
Kung hindi ito mapabuti, 119 magtawag ng paramedic	Dalhin mo siya sa ospital

Mga panuntunan sa kalusugan para sa tag-araw!



Nananatiling cool
-Madalas na naliligo
-Suot ng magaan at matingkad na damit
-Pagharang sa araw kapag lalabas ka



Uminom ng tubig madalas
Kahit hindi na uuhaw regular na pag-inom ng tubig



Umiwas sa mga aktibidad sa pagitan ng 12 at 5 p.m. kapag ito ang pinakamainit na araw
-Pananatili sa isang malamig na lugar



Suriin ang temperatura araw-araw
-Temperatura, espesyal na ulat ng heat wave, atbp
-Suriin ang mga kondisyon ng oras oras

3 Pangunahing Mga Prinsipyo sa Bentilasyon!



Mag-ventilate sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana nang hindi bababa sa 3 beses sa isang araw (10 minuto)



Buksan ang maraming pinto at bintana nang sabay-sabay para sa head-on na bentilasyon



Pana-panahong mag-ventilate kahit sa panahon ng paglamig (higit sa 10 minuto bawat 2 oras)